

牧野スポーツクラブ タイムテーブル(プール・スタジオ・サブスタジオ)

が内容変更のレッスンです

2025年4月～

月										水										木										金										土										日																													
プール					3Fスタジオ					サブスタジオ					プール					3Fスタジオ					サブスタジオ					プール					3Fスタジオ					サブスタジオ					プール					3Fスタジオ					サブスタジオ																								
1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7					1 2 3 4 5 6 7																													
おはようストレッチボール 9:35-9:50 (20)										みんなで朝体操 9:35-9:50 (20)										おはようストレッチボール 9:35-9:50 (20)										MEGADANCE 10:00-10:45 予約 (SAORI) (23)										中初級エアロ 10:00-10:45 予約 (YU-HI) (23)										サンデーヨガ 10:30-11:15 (河野) (26)										ストレッチボール 11:20-11:40 (足立)																			
週はじめの水中歩行 10:00-10:30 (足立)										朝から元気に水中歩行 10:00-10:30 (山根)										おはようヨガ 10:00-10:45 予約 (上田) (26)										ハワイアンフラ 10:00-10:45 (藤本) (23)										簡単ボディシェイプ & ストレッチ 11:00-11:45 (SAORI) (26)										FIGHT 11:00-11:45 (YU-HI) (23)										ストレッチボール 11:20-11:40 (小島)																			
簡単エアロ 10:00-10:45 予約 (振角) (23)										ZUMBA 11:00-11:45 予約 (西部) (23)										これから泳ぎを始める方へ 11:10-11:25 (KAWASE) 初級										ストレッチヨガ 11:00-11:45 予約 (河野) (26)										ZUMBA GOLD 12:00-12:45 予約 (古田) (23)										ピラティス 12:00-12:45 (清水) (26)										めっちゃくちゃ丁寧な中級 12:10-12:50 (児玉) 中級																			
コベ コンディショニング 11:00-11:45 (柴田) (26)										アキアビス 12:00-12:45 (西部)										ダンスエアロ 12:00-12:45 (花房) (23)										マスターズ スイムテクニク向上 12:20-13:10 (中西悠子) 上級										ちょっと真面目な水中運動 12:20-12:50 (小島)										水中運動 13:00-13:30 (大長)										らくらくエアロ 12:45-13:30 (西下) (23)																			
初めてバタフライ 12:30-13:00 (藤井) 初級										美しいクロール 13:00-13:30 (山根) 初級										みんな大好きバタフライ とちょっと平泳ぎ 13:10-13:50 (新谷) 中級										ダイナミック バタフライ 13:20-14:00 (中西悠子) 中級										飛び込み練習 13:30-13:40										クロールだけ、 飛び込みだけの 受講が可能です																													
プレない背泳ぎ 13:10-13:50 (山根) 中級										レベルアップ! 4泳法週替わり 13:45-14:25 (小島) 中級										水中運動 14:00-14:30 (藤井)										アキア ZUMBA 14:10-14:55 (サチコ)										懐メロMIX 14:00-14:45 予約 (KIKO) (23)										リフレッシュヨガ 14:10-14:55 (神田) (26)																													
アキアビス 14:00-14:40 (藤本)										ヨガ 14:00-14:45 (木野) (26)										ピラティス 13:00-13:45 (上田) (26)										KaQiLa 13:00-13:45 (神田) (26)										ポジティブヨガ 13:00-13:45 予約 (古田) (26)										健美操 13:00-13:45 (清水) (23)										KaQiLa 14:00-14:45 (神田) (26)																			
フラダンス 15:00-15:45 (金山) (23)										ジュニアダンス 教室										背骨 コンディショニング 15:00-15:45 (柴田) (26)										身体ほぐし 15:00-15:40 (富江) (20)										KAZE prep 15:05-15:50 (サチコ) (23)										ジュニアダンス 教室										リトモス 15:10-15:55 (大曾根) (23)																			
子ども本科コース										子ども本科コース										ジュニアダンス 教室										子ども本科コース										子ども本科コース										子ども本科コース										子ども本科コース										子ども本科コース									
育成 コース 19:15-19:45 (児玉)										育成 コース 19:15-19:45 (児玉)										育成 コース 19:15-19:45 (児玉)										育成 コース 19:15-19:45 (児玉)										育成 コース 19:15-19:45 (児玉)										育成 コース 19:15-19:45 (児玉)										育成 コース 19:15-19:45 (児玉)																			
すいすいクロール 20:00-20:30 (児玉) 初級										バタフライを始めよう 20:10-20:40 (山根) 初級										上を向いて泳ごう 19:45-20:15 (新居) 初級										めっちゃくちゃキレイな平泳ぎ 20:05-20:35 (新居) 初級										HIP HOP 20:10-20:55 (Makoto) (23)										やさしい中級 20:45-21:25 (山根) 中級																													
水泳好き集合!! マスターズ練習会 20:35-21:25 (新居) 上級										飛び込み練習 20:40-20:50										60分の ハードワーク 20:20-21:20 (山根) 上級										ストレッチボール 20:10-20:30 (富江)										筋トレ ダイエット!! 18:30-19:15 (小島) (23)										ストレッチボール 20:10-20:30 (富江)																													
リラクセスヨガ 20:10-20:55 (永岡) (26)										シェイプエアロ 20:10-20:55 (振角) (23)										PUMP UP!! 20:10-20:55 (大曾根) (23)										ストレッチボール 20:10-20:30 (富江)										ストレッチボール 20:10-20:30 (富江)										ストレッチボール 20:10-20:30 (富江)																													

MAKINO

Sports Club

〒573-1134

大阪府枚方市養父丘1-2-54

TEL:072-856-0111

＜スイムレッスン距離の目安＞

初級コース・・・200m～400m

初級コース・・・300m～600m

中級コース・・・500m～1,000m

上級コース・・・1,200m以上

＜スイムレッスン内容＞

テ・・・テクニク練習中心

ド・・・ドリル練習中心

距・・・距離を泳ぎます

織・・・テクニクも距離もやります

スタジオ・プールプログラム利用上の注意

・プログラムは、都合により内容変更、休講とする場合があります。

・変更、代行、休講は事前に公式LINEや館内でお知らせいたします。

・プールプログラムに参加希望の方は、各自準備体操を済ませた上でお時間までに対象のコースにお集まりください。

・スタジオプログラムには定員を設けています。

・3Fフロントで30分前より整理券を受け取り、時間になりましたら階段の指定場所にお集まりください。

・人気レッスンは事前予約制とさせていただきます。

・レッスン開始から30分の間、次週の予約を受け付けます。残りの枠をレッスン終了後に抽選しますので希望者はお集まりください。

・祝日はレッスン終了45分後～終日、お電話でのご予約が可能です。

・予約キャンセルは必ずご連絡をお願いいたします。

・無断欠席の場合は次とその次のご予約をお断りいたします。

＜スイムレッスン距離の目安＞
初級コース・・・200m～400m
中級コース・・・300m～600m
上級コース・・・500m～1,000m
＜スイムレッスン内容＞
デ・・・テクニック練習中心
ド・・・ドリル練習中心
距・・・距離を泳ぎます
織・・・テクニックも距離もやります

スタジオ・プールプログラム利用上の注意

- ・プログラムは、都合により内容変更、休講とすることがあります。
- ・変更、代行、休講は事前に公式LINEや館内でお知らせいたします。
- ・プールプログラムに参加希望の方は、各自準備体操を済ませた上でお時間までに対象のコースにお集まりください。
- ・スタジオプログラムには定員を設けています。
- ・3Fフロントで30分前より整理券を受け取り、時間になりましたら階段の指定場所にお集まりください。
- ・人気レッスンは事前予約制とさせていただきます。
- ・レッスンは開始から30分の間、次週の予約を受け付けます。残りの枠をレッスン終了後に抽選しますので希望者はお集まりください。
- ・祝日はレッスン終了45分後～終日、お電話でのご予約が可能です。
- ・予約キャンセルは必ずご連絡をお願いいたします。
- ・無断欠席の場合は次とその次のご予約をお断りいたします。

MAKINO Sports Club
〒573-1134
大阪府枚方市養父丘1-2-54
TEL:072-856-0111